



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**PROGRAM LATIHAN SUKAN: AMALAN  
JURULATIH TEMPATAN**

**AHSAN BIN AHMAD**

**FPP 1999 7**

**PROGRAM LATIHAN SUKAN: AMALAN  
JURULATIH TEMPATAN**

Oleh

AHSAN BIN AHMAD

Tesis ini dikemukakan untuk memenuhi sebahagian  
syarat keperluan Ijazah Master Sains di  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia

Mac 1999

## **PENGHARGAAN**

Segala pujian dipanjatkan kehadrat Allah S.W.T. atas nikmat iman dan Islam-Nya yang seterusnya mendorong kajian ini dilaksanakan dengan jayanya. Setinggi-tinggi penghargaan diucapkan pada Prof. Madya Dr. Saidin Bin Teh sebagai Pengerusi Jawatankuasa Penyeliaan atas segala pimpinan, bimbingan, tunjukajar dan dorongan yang diberikan untuk menghasilkan kajian ini dan juga sepanjang tempoh pengajian saya. Hanya Allah S.W.T. sahaja sebaik-baik pemberi rahmat dan ganjaran.

Setinggi-tinggi terima kasih pada Prof. Dr. Rahim Md. Sail dan Dr. Asma Ahmad atas tunjukajar bagi menghasilkan kajian ini. Berbanyak penghargaan pada semua pensyarah dan staf Fakulti yang telah menyumbang secara langsung atau tidak langsung dalam pengajian saya di Fakulti ini.

Kajian ini juga tidak akan berjaya tanpa sokongan dan sumbangan Dato' Mazlan Ahmad, Pengarah Majlis Sukan Negara dan staf-stafnya serta jurulatih-jurulatih tempatan yang memberi kerjasama menjadi responden kajian. Saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih dan penghargaan atas sokongan ini.

Akhir sekali ucapan penghargaan atas sokongan dan dorongan yang diberikan oleh isteri saya Rahizan Issa dan anak-anak kami Amsyar Ahsan dan Akmal Ahsan yang memberi kekuatan dan semangat bagi saya menamatkan kajian dan pengajian ini.

Semoga atas sumbangan dan sokongan yang diberikan oleh semua pihak bagi menjayakan kajian ini dapat dimanfaatkan untuk pembangunan dan kemajuan sultan di negara Malaysia yang tercinta ini.

# KANDUNGAN

## Muka surat

<b>PENGHARGAAN</b>	ii
<b>SENARAI JADUAL</b>	vii
<b>SENARAI RAJAH</b>	ix
<b>ABSTRAK</b>	x
<b>ABSTRACT</b>	xii

## BAB

<b>I</b>	<b>PENGENALAN</b>	
	Penyataan Masalah .....	8
	Objektif Kajian .....	10
	Kepentingan Kajian .....	11
	Definisi Istilah .....	12
	Limitasi Kajian .....	12
<b>II</b>	<b>SOROTAN LITERATUR</b> .....	14
	Latihan .....	14
	Perencanaan Program Latihan .....	17
	Rekabentuk Latihan .....	19
	Model-model Perencanaan Latihan .....	20
	Rangkakerja Model Umum Kajian .....	21
	Komponan Analisis Keperluan Latihan .....	23
	Komponan Objektif .....	25
	Komponan Pembentukan Objektif .....	27
	Komponan Isi Kandungan .....	28
	Komponan Penyusunan Topik .....	29
	Komponan Pembentukan Kriteria Pengukuran .....	30
	Komponan Membentuk Kaedah dan Bahan Latihan .....	32
	Komponan Perlaksanaan Latihan .....	34
	Komponan Pemantuan dan Penilaian .....	36
	Komponan Tindakan Susulan dan Pengubahsuaian .....	37

Latihan Sukan .....	38
Objektif Latihan Sukan .....	38
Sistem Latihan Sukan .....	40
Kualiti Latihan .....	43
Prinsip-prinsip Latihan Sukan .....	45
Komponan Dalam Latihan Sukan .....	46
Persiapan Fizikal .....	46
Persiapan Teknikal .....	47
Persiapan Taktikal .....	47
Persiapan Teoritik .....	48
Sukan Malaysia (SUKMA) .....	49
 <b>III METODOLOGI .....</b>	<b>55</b>
Rekabentuk Kajian .....	55
Populasi Kajian .....	57
Sampel Kajian .....	57
Alat Kajian .....	59
Ujian Awal Soal Selidik .....	63
Pengumpulan Data .....	65
Analisis Data .....	66
Tatacara Permarkatan .....	66
 <b>IV KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN .....</b>	<b>68</b>
Latarbelakang Responden .....	68
Ciri-ciri Responden .....	68
Pengalaman .....	72
Latarbelakang Atlit Atau Pasukan Mengikuti	
Program Latihan Responden .....	76
Perencanaan Program Latihan Pembangunan Sukan .....	81
Proses Pembentukan Komponan Latihan .....	89
Komponan Pengenalpastian Keperluan Latihan .....	89
Komponan Penentuan Objektif Latihan .....	90
Komponan Isi Kandungan Program Latihan .....	91
Komponan Pembentukan Kriteria Penilaian .....	92
Komponan Merekabentuk Kaedah Dan Bahan Latihan .....	95
Komponan Perlaksanaan Program Latihan .....	96
Komponan Pemantauan Dan Penilaian Latihan .....	102
Komponan Tindakan Susulan Dan Penilaian	
Semula Program .....	104
Rumusan Objektif Kajian .....	105

<b>V</b>	<b>RINGKASAN, KESIMPULAN, IMPLIKASI</b>	
	<b>DAN CADANGAN</b>	118
	Permasalahan	118
	Objektif Kajian	119
	Metodologi	119
	Rumusan Penemuan	120
	Ciri-ciri Responden	120
	Komponan-komponan Perencanaan Program	
	Latihan Sukan	121
	Model Umum Perencanaan Program Latihan Sukan	122
	Implikasi	122
	Kesimpulan	126
	Cadangan Kajian Lanjutan	127
	<b>RUJUKAN</b>	129
	<b>LAMPIRAN</b>	134
	I Borang Soal Selidik	135
	II Analisis Kebolehpercayaan (Reliability Analysis)	
	Ujian Awal Soal Selidik	146
	III Surat Sokongan Majlis Sukan Negara	153
	IV Surat Susulan Pengumpulan Soal Selidik	156
	<b>VITA</b>	159

## SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
1 Perangkaan Bilangan Acara Dan Penyertaan SUKMA 1986 - 1996 .....	51
2 Permarkatan Bagi Persepsi Kepentingan .....	67
3 Taburan Responden Mengikut Negeri .....	69
4 Taburan Acara Sukan Responden .....	70
5 Taburan Pekerjaan Hakiki Responden .....	71
6 Taburan Tempoh Penglibatan Responden Dengan Kontigen/Pasukan .....	72
7 Taburan Kelayakan Akademik Tertinggi Responden .....	73
8 Taburan Kursus Kelayakan Kejurulatihan Diikuti .....	74
9 Taburan Kelayakan Kejurulatihan Permainan Lain .....	76
10 Taburan Tempoh Latihan Pasukan atau Atlit .....	77
11 Taburan Bilangan Atlit Dibawah Pengawasan atau Latihan Responden .....	78
12 Taburan Atlit Mengikut Umur Atau Persekolahan .....	79
13 Taburan Tahap Kemahiran Atlit Yang Mengikuti Program Latihan Responden .....	80
14 Taburan Jangkamasa Latihan Pasukan atau Atlit (Bulan) Program Latihan Responden .....	81
15 Amalan Dan Persepsi Kepentingan Komponan-komponan Pembentukan Program Latihan .....	82
16 Amalan Dan Persepsi KepentingaKomponan-komponan Pembentukan Program Latihan Bagi Permainan Individu .....	87





17	Amalan Dan Persepsi Kepentingan Komponan-komponan Pembentukan Program Latihan Bagi Permainan Berpasukan . . . . .	88
18	Sumber Pengenalpastian Keperluan Latihan Oleh Jurulatih Tempatan . . . . .	90
19	Asas Penentuan Objektif Latihan . . . . .	91
20	Liputan Isi kandungan Program Latihan . . . . .	93
21	Komponan Pembentukan Kriteria Penilaian . . . . .	94
22	Komponan Merekabentuk Kaedah dan Bahan Latihan . . . . .	96
23	Komponan Perlaksanaan Program Latihan . . . . .	97
24	Jenis Kaedah Latihan: Daya Tahan (Aerobik) . . . . .	99
25	Jenis Kaedah Latihan : Kelajuan/kepantasan (anerobik) . . . . .	100
26	Jenis Kaedah Latihan : Kekuatan-dibina menerusi latihan beban . . . . .	100
27	Jenis Kaedah Latihan : Ketangkasan, kelembutan, imbalan dan masa tindak balas . . . . .	101
28	Komponen Pemantauan dan Penilaian Latihan : Tahap Pemantauan . . . . .	102
29	Komponen Pemantuan Dan Penilaian Latihan : Asas Penilaian . . . . .	103
30	Komponan Tindakan Susulan Dan Penilaian Semula . . . . .	104
31	Amalan Dan Persepsi Kepentingan Komponan Latihan Dalam Perencanaan Program Latihan Atlit Atau Pasukan . . . . .	106
32	Aturan Keutamaan Komponan Perancangan Program Latihan Bagi Permainan Individu dan Berpasukan . . . . .	115

## SENARAI RAJAH

<b>Rajah</b>		<b>Muka surat</b>
1	Model Lima-langkah Proses Melatih J.R. Fair .....	6
1a	Model Umum Perancangan Latihan .....	22
2	Sistem Sukan Kebangsaan Berpotensi .....	41
3	Program Latihan Sukan Berkualiti .....	44
4	Model Umum Perancangan Latihan Sukan Berasaskan Amalan dan Persepsi Kepentingan Oleh Jurulatih ..... Sukan Tempatan	117
5	Model Umum Perancangan Program Latihan Dalam Sistem Sukan Kebangsaan Berpotensi .....	124

Abstrak tesis ini dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat untuk mendapatkan Ijazah Master Sains

**PROGRAM LATIHAN SUKAN AMALAN  
JURULATIH TEMPATAN**

**Oleh**

**AHSAN AHMAD**

**Mac 1999**

**Pengerusi : Profesor Madya Saidin Teh, Ph.D**

**Fakulti : Pengajian Pendidikan**

Jurulatih sukan memainkan peranan penting di dalam pembangunan dan melatih atlit dan pasukan untuk menyertai sesuatu pertandingan bagi memastikan atlit dan pasukannya dapat memperlihatkan persembahan yang terbaik dan seterusnya berusaha mencapai kejayaan di dalam sesuatu pertandingan. Di Malaysia pembangunan infrastruktur dan sokongan kerajaan terhadap pembangunan sukan adalah tinggi. Walau bagaimanapun belum dapat memberi saingan yang berkesan kepada atlit-atlit di peringkat antarabangsa.

Objektif kajian ini adalah bertujuan untuk mengetahui model dan proses perencanaan program latihan yang diamalkan oleh jurulatih tempatan dalam menyediakan atlit dan pasukan mereka bagi menghadapi sesuatu kejohanan. Data kajian ini diperolehi daripada 97 orang jurulatih tempatan yang terlibat dalam merancang, melaksana dan menilai program latihan atlit dan pasukan yang menyertai kejohanan Sukan Malaysia Ke VI 1996 (SUKMA) di Pahang. Soal selidik telah diedarkan dan

dikumpulkan melalui pos bagi mendapatkan maklumat amalan dan persepsi kepentingan responden berkaitan dengan perencanaan program latihan sukan.

Penemuan kajian menunjukkan bahawa komponen-komponan model umum perencanaan program latihan sumber manusia boleh digunapakai dalam perencanaan program latihan sukan. Walaubagaimanapun dari segi susunatur komponen-komponan perencanaan program latihan sukan berbeza dengan susunatur perencanaan program latihan sumber manusia. Satu model umum perencanaan program latihan sukan yang menekankan kepada komponen isi kandungan kemahiran yang perlu dikuasai dan kemudian diikuti oleh komponen lain, dapat dibentuk. Ini mungkin disebabkan dalam sukan teknik dan kemahiran yang diperlukan bagi sesuatu sukan telah ditetapkan dan jurulatih perlu memastikan atlit menguasai dan mencapai piawai ini. Ini berbeza dengan model umum perencanaan program latihan sumber manusia yang berasaskan kepada pengenalpastian keperluan latihan.

Dicadangkan supaya jurulatih sukan perlu didedahkan secara formal pengetahuan dan kemahiran perencanaan program latihan dalam proses merancang program latihan untuk atlit dan pasukan mereka. Ini akan membolehkan jurulatih sukan merencana program latihan mereka dengan sistematik dan teratur.

Abstract of thesis submitted to the Senate of Universiti Putra Malaysia in  
partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Science

**LOCAL SPORT TRAINING PROGRAMME  
THE PRACTICE OF THE LOCAL COACHES**

**By**

**AHSAN AHMAD**

**March 1999**

**Chairman : Associate Professor Saidin Teh, Ph.D**

**Faculty : Educational Studies**

Coaches play an important role in developing and training athletes and the team for any competitions. To fulfil this role and responsibility, coaches have to prepare training program, implement and assess it to ensure that athletes and the team give their best performance and also achieve success in the competition. In Malaysia, the development of infrastructure and financial support for sport development programmes from the government are very encouraging. However, our athletes performance at the international level are still far to go. The aim of this study was to find out the model and process used to develop training programme and its implementation process by the local coaches to prepare athletes and the team for competition.

For this study, data was collected through mailed questionnaires from 97 local coaches involved in planning, implementing and assessing the training programme of athletes and team that participated in the Sixth Malaysian Games 1996 (SUKMA) in Pahang. The questionnaire was to collect data regarding training programming used by the respondents and its importance based on the respondents perceptions. Data was

processed using Statistical Package For Social Science (SPSS) and analysed using descriptive statistic.

One of the findings of the study showed that, components in the generic human income training programmes model could be used in sport training programming. Based on the finding, a generic sport training programme programming model can be developed. However, there is difference in the implementation between the sport and human resources training programmes programming whereby the content development component is ranked first rather than identifying training needs. The reason for these was that in sports, the technique and skill needed in the sport had been identified and specified. So for the coaches they need to develop and train athlete to achieve that standard.

Therefore, we can conclude that for the sport training programming, components existed in the human resources training programme can be used by the sport coaches to prepare their athlete and teams for any competitions. It is recommended the knowledge and process implementation of the training programme must be formally taught and exposed to the coaches to assist coaches to organise training program for their athletes and their team. Hopefully, the coaches will be able to prepare training programmes in a systematic and orderly manner.

## **BAB I**

### **Pengenalan**

Sukan di Malaysia kini sedang berkembang dengan pesat dan telah mula memasuki era baru di mana sukan kini menjadi sesuatu industri yang menawarkan ruang kerjaya, perniagaan dan pengeluaran barangan untuk memenuhi keperluan negara. Sukan boleh dibahagikan kepada dua iaitu sukan prestasi tinggi yakni sukan untuk pertandingan dan sukan massa dan rekreasi yang bertujuan untuk mengisi masa lapang dan riadah. Perkembangan sukan prestasi tinggi di negara ini jelas dapat dilihat dari peningkatan beberapa-beberapa jenis sukan yang telah mula melangkah ke era profesional seperti bolasepak, badminton, tenis, golf, bola keranjang, snooker dan lain-lain. Selain daripada itu perkembangan sukan rekreasi kian berkembang untuk memenuhi keperluan taraf hidup rakyat Malaysia yang semakin meningkat. Ini dapat dilihat di mana sukan baru seperti jet ski, luncur air, skuba, equestrian, golf, kenderaan pacuan empat roda, mendaki dan aktiviti lain berkembang dengan pesatnya.

Kerajaan telah membelanjakan satu billion Ringgit Malaysia untuk infrastruktur sukan dan berjuta-juta lagi untuk persiapan atlet untuk sukan Komanwel 1998 (New Strait Times -NST, 21/12/95). Selain daripada itu usaha telah dicadangkan untuk membantu atlet negara bukan hanya dari segi latihan dan kewangan tetapi juga dari segi masa hadapan dan kerjaya mereka. Ini dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan yang akan mengenalpasti universiti dan politeknik untuk memberi peluang atlet meneruskan pengajian tinggi mereka. Institusi ini akan menjadi pusat sukan untuk atlet menjalani

latihan pusat dengan berterusan secara saintifik dan profesional serta memberi tumpuan kepada aspek tersebut. Latihan ini perlu berterusan secara saintifik dan profesional termasuk aspek pemakanan bagi menentukan atlit kuat dari segi fizikal (NST, 8/8/96).

Dalam menonton sukan, apa yang dilihat ialah persembahan atlit yang melibatkan pergerakan tubuh badan. Bagi melaksanakan ini oleh atlit, bahagian tubuh badan itu merupakan satu sistem yang saling bergantung untuk bertindak iaitu otot, jantung, sistem penghadaman, tulang dan otot. Sukan mendapat tumpuan manusia oleh kerana sukan dilihat sebagai lanjutan naluri semula jadi manusia macam juga makan dan hidup dengan memburu. Sukan Olimpik pada awalnya dimulakan dengan acara yang melibatkan kemahiran untuk hidup iaitu berlari, melontar lembing, lontar peluru dan gusti. Walau bagaimanapun acara ini diperluaskan yang mencakup segala kemampuan dan kemahiran tubuh badan (Cashmore, 1990).

Sukan merupakan aktiviti tumpuan tertua di dunia oleh kerana sukan itu memberi cabaran yakni usaha untuk mengatasi rintangan sama ada semulajadi atau buatan yang memberi perasaan kejayaan atau kekecewaan. Sukan adalah suatu aktiviti yang unik yakni dapat memegunkan penonton. Sukan mempunyai ciri-ciri memberikan pelepasan hiburan daripada kerja dan pada masa yang sama menyediakan orang untuk membuat kerja lagi. John Hargreaves (Cashmore, 1990) mengenalpasti aspek utama peranan sukan ialah:

1. membantu melatih tenaga kerja yang lemah (docile) dengan mengalakkan berdisplin dan berkerja kuat seperti diperlukan dalam sukan;



2. menjadi suatu yang diperdagangkan dan dikuasai oleh kuasa pasaran pertandingan dan atlit dianggap sebagai barangan untuk mendapat keuntungan;
3. menanam dan menggalakkan ciri agresif, individualistik, pertandingan yang sopan, peluang yang sama, elitis, 'chavunism', 'sexism' dan memotivasikan yang boleh diterima oleh masyarakat;
4. menyumbang kepada pembangunan ekonomi negara.

Kecemerlangan sukan di peringkat tertinggi kini lebih tertumpu dan bergantung kepada prinsip-prinsip dan faktor-faktor sains gunaan. Khidmat sokongan sains sukan dalam pelbagai bidang sains gunaan seperti pemakanan, fisiologi sukan, biomekanik, kaedah latihan, psikologi sukan dan perubatan sukan menawarkan khidmat nasihat dan bimbingan kepada atlit dan jurulatih (Anuar Musa dalam Balbir Singh, 1994).

Sukan adalah ciptaan yang sempurna oleh kerana ia mempunyai cabaran, persaingan, dan kemuncak akhir iaitu menang, kalah dan seri. Setiap orang mempunyai kemampuan untuk aktiviti bersukan. Ada yang mempunyai kemampuan lebih daripada orang lain dan dari segi kecekapan mekanikal dan kemahiran dalam melaksanakan sesuatu tugas dan mungkin dipertingkatkan sehingga kecekapan mereka ini dilihat sebagai satu pemberian tuhan (Cashmore, 1990).

Setiap orang mempunyai kemampuan untuk melaksanakan aktiviti bersukan. Walau bagaimanapun ada yang mempunyai kelebihan daripada segi kecekapan mekanikal dan kemahiran untuk melaksanakannya yang dilihat sebagai semulajadi. Kecekapan ini adalah hasil daripada pembelajaran lebih daripada kebolehan semulajadi. Atlit memerlukan pengetahuan dan juga kecekapan fizikal atau kemahiran untuk

melaksanakan pergerakan dan tindakan yang diperlukan. Kemampuan untuk melaksanakan pergerakan ini melibatkan proses kompleks yang memakan masa panjang di mana mereka digalakkan, dipengaruhi atau pun dipaksa untuk memperkembangkannya. Dalam proses ini atlit melalui perubahan fizikal dan mental serta belajar mengawal pergerakan tubuh badan dan kadangkala diselaraskan dengan alat sukan seperti reket dan bola tenis. Melalui proses ini kemahiran dan kemampuan untuk menghasilkan prestasi baik dalam sukan dipelajari.

Di dalam persediaan atlit untuk menghadapi sesuatu kejohanan, jurulatih perlu memastikan dua objektif utama terlaksana iaitu penyempurnaan kemahiran dan strategi yang akan digunakan dalam permainan dan penyesuaian fizikal yang secukup untuk persembahan yang terbaik. Dalam hal ini penyesuaian fizikal itu amat penting kerana kekurangan kecergasan fizikal akan menyebabkan atlit-atlit mudah mendapat kecederaan dalam permainan. Untuk meningkatkan kemampuan atlit ke tahap kecergasan yang optima dan dapat menghindari kecederaan maka ia memerlukan masa dan persediaan yang rapi (Yusuf Ismail, 1988).

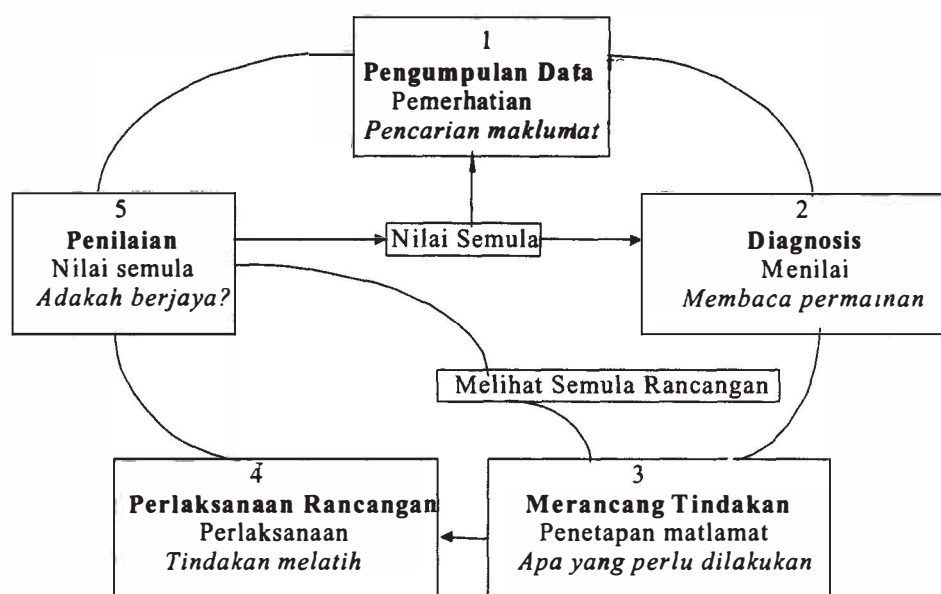
Harre (1982) mendefinisikan latihan sukan sebagai persiapan ahli sukan untuk persembahan peringkat tertinggi. Latihan adalah proses peningkatan kemampuan atlit yang dilaksanakan berasaskan prinsip-prinsip saintifik yakni pembangunan fizikal, mental, teknikal dan taktikal atlit. Bidang sains kini mempunyai kesan impak yang tinggi dalam latihan jurulatih dan pertandingan meliputi anatomi, fisiologi, biokimia, biomekanik, pertumbuhan dan pembangunan, statistik, ujian dan pengukuran, pembelajaran motor, psikologi, perubatan sukan, pemakanan, pedagogi, sosiologi dan teknologi maklumat dan komunikasi (Woodman, 1993).

Teori periodasi atau penjadualan latihan (periodization of training) yang muncul dalam tahun 1950an menjadi tumpuan dan asas dalam program pembangunan atlit oleh jurulatih sehingga kini. Walau bagaimanapun terdapat pengkaji-pengkaji latihan sukan mendapati bahawa penulisan mengenai program latihan sukan berasaskan teori ini adalah dalam bentuk eksperimen atau 'conjectural' dan tidak dibuktikan secara saintifik. Walau bagaimanapun buat masa ini teori ini menjadi rangkakerja panduan utama dalam pembangunan program latihan atlit sehingga wujud teori-teori yang lain (Woodman, 1993). Kejayaan model periodisasi ini berasaskan (1) kawalan ketat jadual latihan dan pertandingan, (2) komitmen jangka panjang secara sistematik kepada program latihan, dan (3) bimbingan jurulatih yang merancang program tersebut.

Frank, et al. (1986) telah mengemukakan tujuh (7) langkah struktur untuk jurulatih dalam menyediakan program latihan iaitu (1) analisis prestasi atlit; (2) menyenarai utamakan keperluan atlit berasaskan analisis; (3) menetapkan objektif; (4) merancang program latihan; (5) memasukkan latihan bersesuaian dalam rancangan latihan; (6) melaksanakan sesi latihan; dan (7) menilai sesi latihan tersebut.

Fair (Woodman, 1993) menyarankan bahawa proses kejurulatihan adalah satu yang dinamik, tersusun, sistematik dan bertujuan yang melibatkan pengumpulan maklumat melalui pemerhatian, penilaian yakni mengenalpasti masalah, penetapan matlamat yakni perancangan pelan tindakan, melatih yakni melaksanakan perancangan, dan penilaian di sepanjang proses tersebut. Proses ini adalah berasaskan saintifik dan bukan bergantung kepada citarasa jurulatih sahaja. Fair (Dodge & Hastie, 1993) telah mengemukakan satu model proses kejurulatihan yang melibatkan lima (5) langkah yang perlu dilakukan oleh jurulatih dalam menyediakan program latihan mereka. Langkah-langkah yang perlu dilakukan oleh jurulatih ialah (1) memerhati dan mengumpul

maklumat relevan (2) menganalisis maklumat tersebut, (3) menggunakan maklumat bagi membentuk matlamat dan perancangan, (4) melaksanakan perancangan, dan (5) menilai kesannya dan pengubahsuaian perancangan tersebut (Rajah 1). Proses penilaian adalah berterusan di sepanjang proses tersebut.



Sumber : Douge, B. & Gastie, P., Coach Effectiveness. Sport Science Review, 1993, 2(2), 14 - 29.

**Rajah 1 : Model Lima-Langkah Proses Melatih J.R. Fair**

Apabila melihat model dan proses melatih atlit yang diutarakan oleh Fair, Frank et.al. dan Lauder (Dodge and Hostie, 1993) menegaskan bahawa ada persamaan dengan model-model program latihan sumber manusia yang umumnya iaitu mengenalpasti keperluan latihan, menetapkan objektif, membuat perancangan, melaksana dan seterusnya menilai program latihan tersebut. Dalam program latihan terdapat kumpulan sasaran yang menjadi tumpuan untuk dibangunkan. Bagi latihan atau kursus peserta kursus adalah kumpulan sasaran manakala dalam program latihan sukan kumpulan

sasaran adalah atlit. Oleh itu atlit boleh dilihat sebagai sumber manusia yang ingin dibangunkan.

Dalam pembangunan sumber manusia, Camp et al., (1986) menyatakan bahawa melalui perancangan perubahan atau peningkatan prestasi akan melibatkan latihan aspek berikut iaitu (a) membentuk dan mendapatkan persetujuan matlamat dan objektif latihan, (b) mengenalpasti dan menilai berbagai pendekatan dalam mencapai objektif latihan, (c) memilih pendekatan dan membuat kerja-kerja awal yang diperlukan untuk kejayaan pendekatan itu. Ciri-ciri latihan yang berkesan ialah latihan pembelajaran pengalaman, aktiviti yang terancang, maklumbalas kepada pengenalpastian keperluan dan usaha-usaha untuk memajukan matlamat organisasi di samping peluang kepada individu untuk belajar, berkembang menyesuaikan diri. Buckley dan Caple (1991) pula, menyarankan dalam pendekatan sistematik latihan mempunyai empat aktiviti utama iaitu (1) meninjau siapa yang memerlukan latihan dan dalam aspek apa, (2) merekabentuk dan merancang latihan, (3) menjalankan latihan dan (4) menilai sejauhmana keberkesanan latihan itu.

Boyle (1981) melihat pembangunan program melibatkan beberapa siri tindakan dan keputusan oleh wakil orang terlibat dan pembuat program dalam mengenalpasti keperluan dan masalah, menetapkan keutamaan, mengenalpasti penyelesaian dan hasil yang sesuai, perancangan latihan, perancangan rekabentuk dan arahan, perlaksanaan, penilaian dan mengkomunikasikan nilai program kepada pembuat keputusan, kumpulan sasaran dan yang berminat. Mengikut Boone (1985) perancangan ialah aktiviti yang sengaja, rasional, urutan yang berterusan di mana perancang dan perlaksana memahami dan memberi komitmen kepada organisasi dari segi fungsi dan proses. Dalam perancangan, konsep dan andaian yang dipegang ialah berorientasikan masa hadapan,

merancang ke arah proaktif dan bukan reaktif, meningkatkan kecekapan, pengumpulan dan analisis keperluan dan melihat kerjasama semua pihak terlibat.

Oleh yang demikian boleh dilihat bahawa terdapat persamaan proses pelaksanaan perancangan latihan atlit dalam sukan dan juga latihan pembangunan sumber manusia. Kedua-dua bidang ini mempunyai persamaan dalam merancang dan menyediakan program latihan dan seterusnya perlaksanaannya menekankan konsep dan prinsip perencanaan program digunakan tahap, pelaksanaan dan seterusnya penilaian program latihan.

### **Penyataan Masalah**

Usaha-usaha pembangunan atlit negara ini telah dijalankan di semua peringkat yakni daripada persatuan sukan, sekolah, negeri dan negara sendiri. Dalam pembangunan atlit ini jurulatih memainkan peranan penting dalam merancang, melaksana dan menilai untuk meningkatkan pencapaian prestasi atlit dan pasukan negara. Walau bagaimanapun usaha-usaha pembangunan atlit ini kini belum dapat menghasilkan atlit atau pasukan sukan yang dapat menyaingi pencapaian peringkat antarabangsa.

Dalam sukan, jurulatih memainkan peranan penting. Tanggungjawab jurulatih ialah membantu atlit mencapai persembahan yang terbaik dalam pertandingan. Oleh itu tugas jurulatih meliputi tugas mengajar kemahiran asas, perancangan dan pelaksanaan program latihan jangka panjang, persiapan sebelum pertandingan, memberi nasihat teknikal dan taktikal di sepanjang pertandingan ataupun persembahan mereka. Oleh itu jurulatih perlu berkemampuan untuk melaksana, menilai dan mengubahsuai program latihan untuk pembangunan atlit dengan berkesan. Di peringkat remaja peranan jurulatih

ialah menyediakan latihan dan persekitaran pertandingan bagi memastikan pembangunan atlet berterusan dan penguasaan kemahiran asas serta keseronokan dalam penyertaan. Di peringkat atlet elite, jurulatih bertanggungjawab dalam pembangunan bakat atlet untuk pertandingan di peringkat antarabangsa. Jurulatih dalam melaksanakan tugas mesti mempunyai kemampuan merancang program latihan yang khusus dan juga bersepadu; program pengecaman atlet dan pembangunan atlet, menganjurkan kem latihan, menyertai pertandingan, menggunakan sains sukan dan maklumat teknologi, komitmen kepimpinan dan pengurusan personal dan kemahiran berurusan dengan media (Woodman, 1993).

Jurulatih dalam menyediakan program latihan perlu mengambil tindakan berikut iaitu (1) meneliti prestasi atlet; (2) membuat perbandingan prestasi sebenar dengan prestasi ideal; (3) menentukan sama ada terdapat perbezaan prestasi yang signifikan atau tidak; (4) menentukan punca perbezaan tersebut; (5) menetapkan prioriti untuk menangani masalah yang kritikal; (6) membuat cadangan membaikinya; (7) menangani masalah tersebut; dan (8) memastikan pemindahan kemahiran baru ke dalam situasi pertandingan (Lauder, 1993).

Di Malaysia belum ada kajian yang dilakukan berkaitan dengan perancangan program latihan atlet. Kebanyakan kajian tertumpu kepada keberkesanan sesuatu program latihan yang khusus sahaja. Davies (1991) telah berjaya dalam kajiannya membentuk program latihan peringkat pemain tenis kolej wanita di Amerika Syarikat melalui pendekatan perencanaan di mana beliau telah mendapatkan maklumat dan persetujuan daripada pemain, jurulatih dan juga pemerhatian bagi membentuk program latihan tersebut. Berasaskan maklumat ini beliau telah menetapkan objektif program latihan yang dibentuknya. Keberkesananya program tersebut adalah berasaskan pencapaian objektif iaitu dari segi peningkatan prestasi dan juga psikologi pemain terlibat.

Oleh yang demikian kajian ini mencari jawapan persoalan (1) sama ada jurulatih mempunyai kaedah sistematik dalam perancangan program latihan mereka, (2) apakah proses yang diguna pakai dalam pembentukan program latihan, (3) sama ada wujudnya perbelanjaan dalam pembentukan program latihan bagi acara individu dan berpasukan berbeza, dan (4) bolehkah dibentuk dan dicadangkan satu model umum perancangan program latihan atlet berasaskan amalan dan persepsi kepentingan jurulatih ini.

### **Objektif Kajian**

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti perancangan pembangunan latihan atlet yang diamalkan oleh jurulatih tempatan dalam pembangunan atlet-atlet mereka.

Objektif khusus kajian ini adalah:-

1. mengenalpasti komponen perencanaan program untuk latihan atlet atau pasukan yang dipraktikan oleh jurulatih tempatan;
2. untuk menentukan proses dalam pembentukan komponen latihan yang diamalkan oleh jurulatih tempatan;
3. untuk membandingkan di antara sukan individu dan berpasukan sama ada terdapat perbezaan komponen-komponan yang diutamakan dalam pembentukan program latihan atlet bagi sukan individu dan berpasukan;
4. untuk mencadangkan proses umum pembentukan program latihan atlet atau pasukan berasaskan kepada amalan dan juga persepsi kepentingan oleh jurulatih.



### **Kepentingan Kajian**

Hasil kajian ini dapat memberi gambaran faktor-faktor dan proses pembentukan program latihan yang mempengaruhi kejayaan atlit dan pasukan dalam kejohanan. Penemuan ini boleh digunakan oleh pentadbir sukan, pengurus pasukan dan jurulatih yang dapat membantu dan memberi panduan dalam mengatur dan penyusunan program latihan bagi atlit. Perancangan dan pembentukan program latihan perlu mengambilkira tujuan latihan, kumpulan sasaran, kemudahan dan sumber untuk latihan dan konstrain yang terpaksa dihadapi. Maklumat ini dapat membantu pengurus dan jurulatih dalam menyediakan satu program latihan yang berkesan dan sistematik.

Hasil kajian penilaian proses perencanaan program latihan yang telah praktikkan oleh pengurus dan jurulatih kepada atlit dan pasukan akan dapat memberi panduan dan gambaran kaedah serta cara penilaian sesuatu program latihan atlit atau pasukan di bawah pengendalian mereka. Ini dapat membantu mereka merekabentuk kaedah pembentukan program latihan yang berkesan bagi memperbaiki dan mempertingkatkan program latihan atlit mereka.

Oleh itu kajian ini dapat membantu dalam memberi panduan dalam merekabentuk program latihan bagi menyediakan atlit menghadapi pertandingan. Persediaan yang lengkap ini akan membolehkan atlit dapat bersaing di tahap kemampuan mereka yang maksima.